



Planning FITNESS à partir du 18 Septembre 2023

Horaires d'ouverture:

Lundi au Jeudi 9-21h

Vendredi 9h-20h30

Sam: 9h-13h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 BODYPUMP	9h30-10h15 ▶ RPM	9h30-10h15 RPM	9h30-10h15 BODYPUMP	9h30-10h15 CAF	9h30-10h15 BODYPUMP
10h30-11h15 ZUMBA FITNESS	10h30-11h30 BODYBALANCE	10h30-11h15 POSTURAL Ball	10h30-11h15 Pilates	10h30-11h30 BODYBALANCE	10h15-11h BODYBALANCE
12h30-13h15 CORE	12h30-13h15 BODYPUMP		12h30-13h15 HIIT	12h30-13h15 RPM	11h15-12h ZUMBA FITNESS
					FERMETURE 13h30
	14h-15H30 CARDIO MUSCU				<p><i>et sur notre plateau ...</i></p> <p>Nous vous accompagnons dans vos activités cardio, mais aussi dans votre travail de renforcement musculaire sur les appareils guidés, sécurisés, connectés et ludiques,</p> <p>eGYM CIRCUIT SPORT SANTE</p>
18h-18h15 Flash Abdo		18h-18h15 Flash Abdo		17h30-18h15 BODYPUMP	
18h15- 19h CORE	18h15-19h CARDIO BOXE	18h15- 19h CORE	18h15-19h RPM	18h30-19h15 Pilates	
19h-19h45 RPM	19h-19h45 BODYPUMP	19h-19h45 POSTURAL Ball	19h15-20h BODYBALANCE	FERMETURE 20h30	
20h-20h45 BODYBALANCE		19h45-20h30 ZUMBA FITNESS			▶ VIDEO
Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol OBLIGATOIRES					



Planning AQUA à partir du 18 Septembre 2023

Horaires d'ouverture: Lundi au Jeudi 9-21h

Vendredi 9-20h30

Sam: 9h-13h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 AQUAGYM	9h30-10h15 AQUAGYM	9h30-10h15 AQUABIKE	9h30-10h15 AQUADYNAMIC	9h30-10h15 AQUATONIC	9h30-10h15 AQUADYNAMIC
10h30-11h15 AQUABIKE	▶ 10h30-11h15 AQUATONIC	▶ 10h30-11h15 AQUADYNAMIC	10h30-11h30 Aqua SportSanté	10h30-11h15 AQUABIKE	11h15-12h15 AQUABODYBIKE
12h30-13h15 AQUA BOX	12H30-13H15 AQUABIKE	12h30-13h15 AQUADYNAMIC	12h30-13h15 AQUATONIC	12H30-13H15 AQUABIKE	FERMETURE 13h30
		COURS DE NATATION			
15h-15h45 AQUABIKE	15h-15h45 AQUAGYM	⇒ 13h30 -15h			
16-16h45 AQUAGYM	16-16h45 AQUAGYM	15h30-16h15 AQUAGYM	15h30-16h15 AQUADYNAMIC	16-16h45 AQUAGYM	▶ VIDEO
18h15-19h AQUADYNAMIC	18h15-19h AQUABIKE	18h15-19h AQUATONIC	18h15-19h AQUAGYM	18h15-19h AQUABIKE	
19h-19h45 AQUABIKE	19h-19h45 AQUAFIT	19h-19h45 AQUABIKE	19h-19h45 AQUAFIT	FERMETURE 20h30	
			20h-20h45 AQUABODYBIKE		
HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche OBLIGATOIRES - Boxer de bain pour les messieurs					